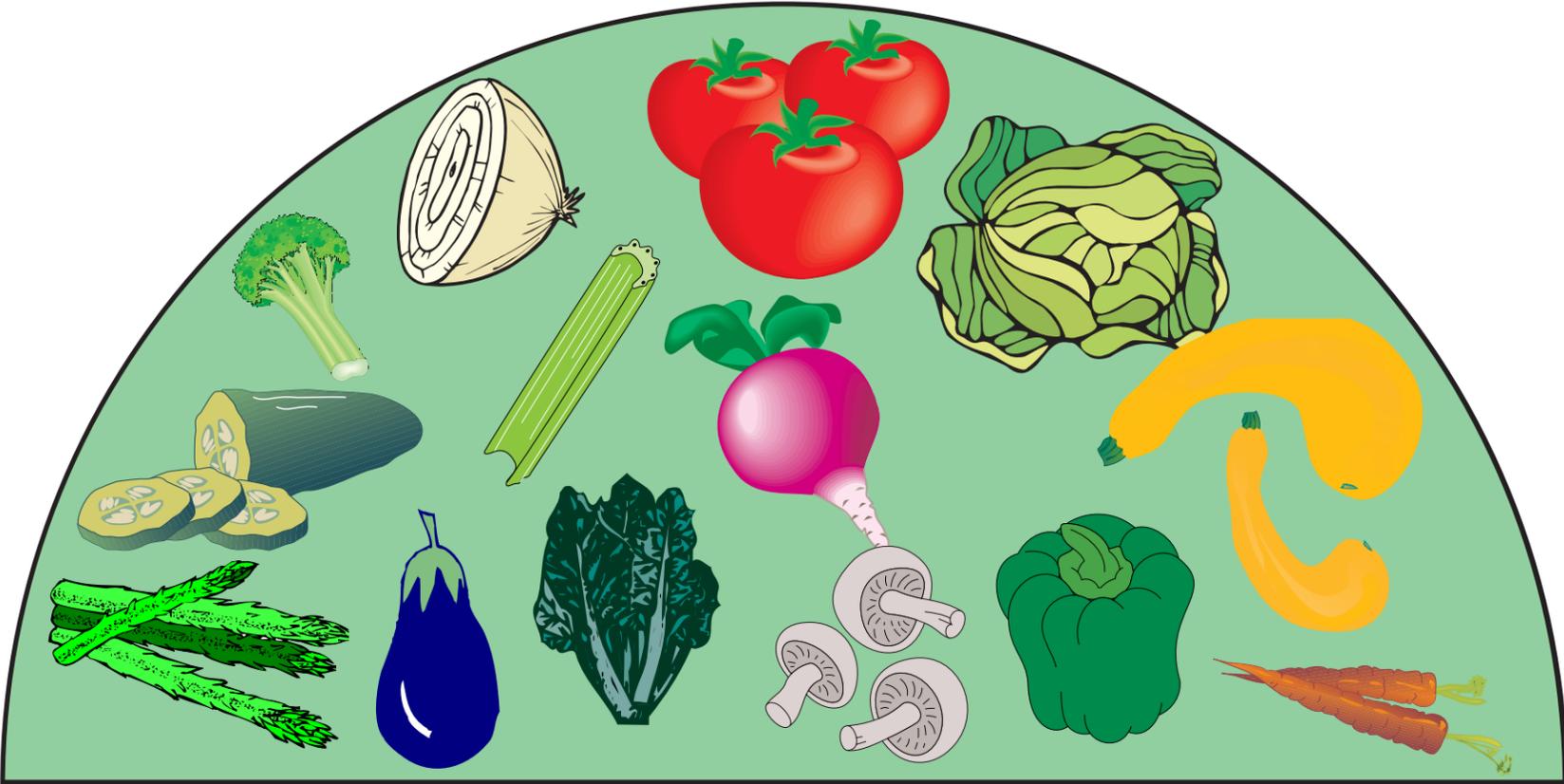
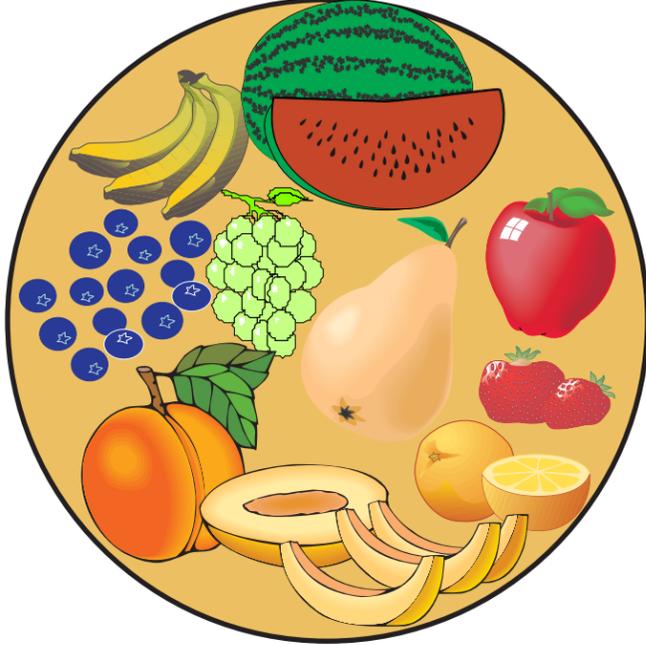


Vegetales sin Harina

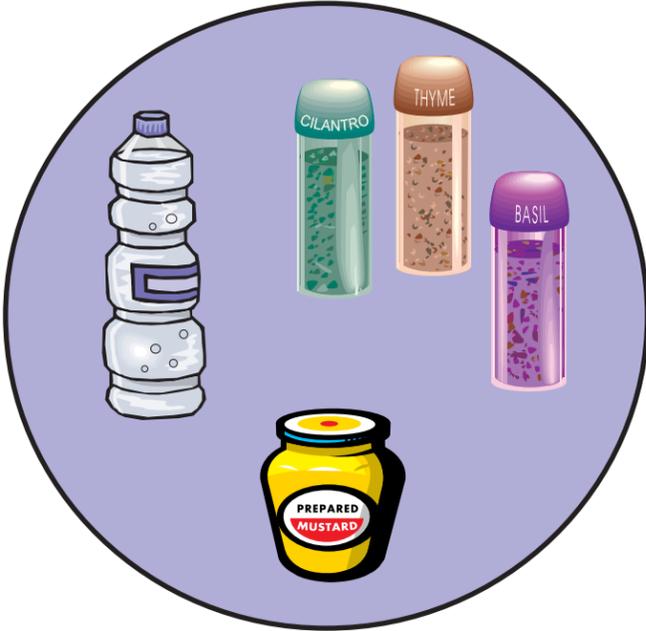
Frutas



Leche



Alimentos sin Calorías



Grasas

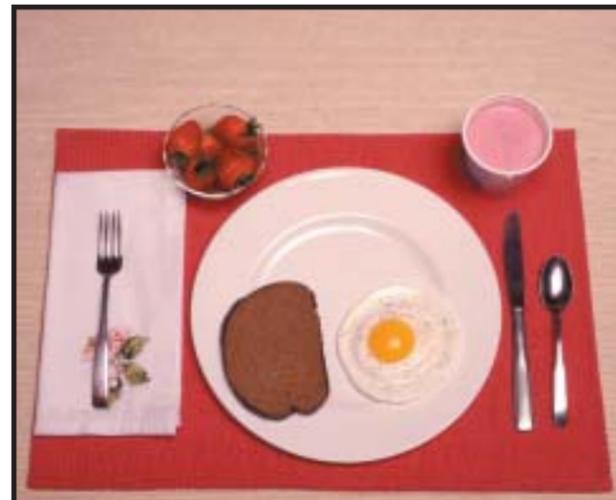


Ideas Para su Menu

Desayuno



cereal, banano, leche sin grasa (substituto de carne) (omite vegetales sin harina)



tostada de trigo, huevo, fresas, yogurt sin grasa (substituto de carne) (omite vegetales sin harina)

Almuerzo



hamburguesa en pan, vegetales, galleta, leche sin grasa



pizza de vegetales, ensalada, melocoton, yogurt sin grasa

Cena



chuleta de cerdo, camote, remolacha, espinaca, piña, yogurt sin grasa



pescado, maiz, ejotes verdes, ensalada, manzana, leche sin grasa

Información de la Diabetes

- La mayoría de personas, incluyendo a las personas que tienen diabetes, pueden seguir "Claves saludables para un plato de comida sano". Consulte con una Dietista para determinar que plan de comida es mejor para usted.
- Comidas dietéticas o especiales no son necesarias para un plato sano.
- Como las mismas cantidades de comida aproximadamente a la misma hora del día.
- Monitoree seguido su nivel de azúcar en la sangre para ver como su cuerpo reacciona con ciertas comidas.
- Sea activo y haga el esfuerzo de lograr un peso saludable.

Claves Para un Plato de Comida Saludable

- Escoja alimentos de muchos colores. Entre más colorida es la comida en su plato mejor.
- Coma de 5 a 9 frutas y vegetales al día.
- Reduzca las cantidades de alimentos con mucha azúcar, como pasteles y dulces, que usted come al día. Guarde estas comidas para día especiales.
- Tome leche baja en grasa como 1% baja en grasa o leche sin grasa.
- Al cocinar en vez de usar sal ocupe hierbas y especias. Coma menos comidas saladas como tocino y/o papalinas. Enjuague vegetales enlatados antes de cocinarlos.
- Coma alimentos de trigo integral como arroz moreno y pan de trigo.
- Escoja alimentos bajos en grasa y colesterol. Coma huevos de 3-4 veces a la semana. Escoja productos lácteos bajos en grasa como yogurt sin grasa y queso mozzarella semi grasoso.
- Ocupe aceite de canola o de oliva en vez de usar mantequilla o manteca. Corte la gordura o grasa de las carnes antes de cocinarlas. Quite el pellejo del pollo antes de cocinarlo. Hornee, hierva, ase o cosa los alimentos en vez de freírlos.
- Sepa lo que es una porción de alimento normal.

Ejemplos:

Porción de carne = el grosor de un juego de naipes

Porción de arroz = 1/2 de una pelota de béisbol

Porción de queso = 4 dados

CLAVE: Si todos los alimentos en su plato están tocándose o mezclándose juntos sus porciones probablemente son muy grandes.

Porción de Alimentos

Harinas

1/2 bagel, o pan de hamburguesa o hot dog

1 rodaja de pan

1/2 taza de avena

1/2 taza de maíz o puré de papas

1/2 taza de fideos o pasta

3 galletas María

Carnes

2-3 onzas de carne cocida de res, pollo, pescado, cerdo o pavo

2 claras de huevo, 1/4 taza de sustituto de huevo

1 huevo entero

1/4 taza de queso cottage bajo en grasa

1 oz de queso bajo en grasa

Productos Lácteos

1 taza de leche baja en grasa o sin grasa

3/4 taza yogurt sin grasa

Grasas

1 cucharadita margarina, aceite de canola u oliva

1 cucharada de aderezo para ensalada, queso crema, o mayonesa

2 cucharadas de aderezo bajo en

grasa, queso y mayonesa bajo en grasa

Vegetales sin Harina

1/2 taza de zanahorias, ejotes cocidos

1 taza de espinacas, lechuga o brócoli

Frutas

1 manzana, naranja, pera pequeña

1/2 banano

1/2 taza de piña en trocitos

1/2 taza de jugo de naranja o uva